

la lettre de l'U.P.

Décembre 2024 n° 86

www.upmontelimar.fr



Portrait de bénévole Episode 3 : Anne

Comment as-tu rejoint l'UP ? En 2014, par le bouche à oreille, je suis devenue adhérente ; puis rapidement on m'a intégrée comme bénévole dans la rubrique histoire et patrimoine ; comme j'aime beaucoup l'histoire, cela me convenait très bien.

Que fais-tu à l'UP en tant que bénévole ? Mes activités consistent à organiser des conférences, des visites, rechercher des intervenants et constituer le dossier qui permettra la réalisation de ces événements, puis effectuer le suivi de chaque activité tout au long de l'année : analyse collective, bilan, aide aux nouveaux bénévoles...

Aujourd'hui tu continues, pourquoi ? Le contact avec nos intervenants, les échanges, les débats demeurent des moments privilégiés pour développer mes connaissances, mais aussi consolider les liens avec les adhérents et les autres bénévoles, liens actifs et amicaux qui se poursuivent bien au-delà de l'UP.

Retour sur nos activités

La Vallée du bijou

Quelle bonne idée de la part de l'Université Populaire, que de nous proposer une journée dans la Vallée du Bijou à quelques semaines de Noël ... Nous étions 24 pour en profiter.

Première étape à Saint-Martin-de-Valamas : l'histoire nous est racontée par Edith, guide de l'office du tourisme et ancienne ouvrière de cet atelier. Nous ne pouvons pas ... [Lire la suite](#)
Tania Cholat



Découverte de la marche nordique



10 personnes étaient inscrites pour cette initiation programmée sur 5 séances en octobre et novembre. Cette activité en plein air était conduite par Dominique Bauvet, instructrice de marche nordique.

Une belle occasion de découvrir un sport accessible à tous, et très bénéfique pour notre condition physique, que ce soit au niveau musculaire ou cardio-respiratoire !

Il était une fois le CNRS...

A l'occasion de l'exposition « Il était une fois le CNRS » en octobre, une conférence nous a été présentée par Monsieur Denis Guthleben, Directeur délégué du Comité pour l'histoire du CNRS, devant une vingtaine d'adhérents. A la demande du Lycée des Catalins, elle a été également proposée à deux classes. Si l'on en juge par l'attention portée par les élèves et les nombreuses questions, cette conférence les a vivement intéressés ! A noter que pour ces deux activités, nous avons le label « Fête de la Science ».

Alain Huchet



A ne pas manquer en décembre !



Jeudi 5 décembre à 18h30, partez à la découverte d'un peuple gaulois méconnu ! Les Voconces ont occupé une majeure partie de la Drôme, où se retrouve la richesse culturelle de leur influence celtique.

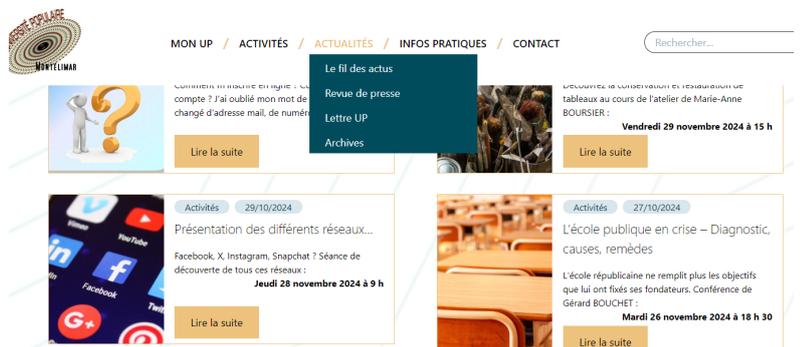
Plus qu'une conférence, c'est une conférence contée !

Inscription [ici](#)



Toutes les actualités sur notre site !

Pensez à consulter les ACTUALITES de notre site : vous y trouverez les prochains événements, articles de presse, lettres de l'UP, comptes-rendus d'activités...



Montélimar
Agglomération
RHÔNE & PROVENCE

Cinéma Art & Essai Les Templiers
Conservatoire Musique & Théâtre

Médiathèque intercommunale
Musée d'Art Contemporain St-Martin

Connaissez-vous nos partenaires ? Toute l'année, plus de 20 activités vous sont proposées en partenariat avec le cinéma les Templiers, la Médiathèque, le Conservatoire et le Musée de Montélimar Agglo : un vrai plus pour tous nos adhérents !

Il reste encore des places !

| | | | |
|-----|--|------------|-------|
| 222 | <u>Fonctions et utilité des arbres</u> | 03/12/2024 | 18h30 |
| 501 | <u>Les Voconces, peuples gaulois en Drôme</u> | 05/12/2024 | 18h30 |
| 704 | <u>Chateaubriand le grand romantique, son oeuvre</u> | 06/12/2024 | 15h00 |
| 403 | <u>Projection-débat : Les 400 coups de François TRUFFAUT (1959)</u> | 09/12/2024 | 18h30 |
| 211 | <u>Apithérapie, découvrir le miel et ses propriétés</u> | 10/12/2024 | 18h30 |
| 505 | <u>Les monnaies racontent les crises françaises, de Louis XIV à nos jours</u> | 11/12/2024 | 15h00 |
| 567 | <u>Approfondir l'utilisation de Facebook</u> | 12/12/2024 | 09h30 |
| 307 | <u>Musique & Bruit : Découverte et écoute de la musique contemporaine</u> | 12/12/2024 | 19h00 |
| 234 | <u>La respiration, le pouvoir du souffle</u> | 13/12/2024 | 18h30 |
| 212 | <u>Apithérapie, concevoir un baume à base de cire et propolis, et un aromiel</u> | 18/12/2024 | 18h30 |

Inscriptions sur www.upmontelimar.fr (suivez le lien de chaque activité) Pensez à vous inscrire au moins 2 semaines avant car les activités n'ayant pas un nombre suffisant d'inscrits sont susceptibles d'être annulées

JOYEUSES FÊTES !



Toute l'UP vous souhaite de belles fêtes de Noël et vous donne rendez-vous salle Saint-Martin

jeudi 16 janvier 2025

à 12h, pour notre rencontre du nouvel an !
Inscriptions [ici](#) pour les adhérents

Pour les non-adhérents et conjoints : s'inscrire à nos permanences



Vous êtes adhérent(e) ? Participez à la distribution de nos différents supports : brochures, affiches, flyers...
Faites-vous connaître auprès de Sandrine, coordinatrice contact@upmontelimar.fr

Retrouvez-nous
sur [Facebook](#)



Directrice de la publication : Marianne CALLEMEYN
Rédaction et mise en page de ce numéro assurées par des bénévoles